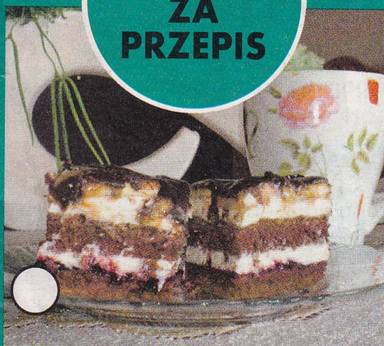
Zarabiaj z nami!
Wyślij przepis

BEZPŁATNY MAGAZYN

kuchnia

i kropka!



100 zł ZA PRZEPIS

PRZEPIS TYGODNIA

Czekoladowa pychota

ŁUKASZ BARYŁA
NOWE CZARNOWO

Słodkie desery na zimowe wieczory

PONADTO: O ŚMIETANIE – JAK JĄ WYBIERAĆ – I O TYM, JAK PRZYRZĄDZIĆ DOMOWE FRYTKI

NR 5/2013

Przepisy naszych Czytelników

OKŁADKA: STOCKFOOD

Kuchnia i kropka! radzi

Wybieramy śmietanę

Dodajemy ją do kawy, sosów i zup, ubijamy do kremów i do dekoracji. Jaki rodzaj śmietany pasuje do każdego z tych dań?

Podstawowym produktem otrzymywanym z mleka jest śmietanka. Dopiero z niej, poprzez poddanie jej procesowi ukwaszania za pomocą bakterii kwasu mlekowego, powstaje śmietana. W sklepach możemy znaleźć wiele śmietan, które różnią się zawartością tłuszczu.

- Do kawy najlepiej dodać śmietanę o zawartości tłuszczu 12%. Sprawdzi się ona też jako dodatek do sałatek i surówek, a także napojów i koktajli.

Podając zupę pomidorową, z groszku lub szparagów, zrób na jej powierzchni esy-floresy ze śmietany (wystarczy łyżka). Zupa pięknie wtedy wygląda i ma wspaniały, kremowy smak.

- Śmietaną 18% można wzbogacić konsystencję i smak zup oraz sosów.
- Z kolei z kremówki (30% tłuszczu) uzyskamy wspaniałą bitą śmietanę, którą można nie tylko udekorować galaretkę, owoce, lody czy gofr, ale także na jej bazie przygotować różne nadzienia i masy tortowe. W tym ostatnim wypadku można też użyć śmietany tortowej o zawartości 36% tłuszczu. Tak duża jego ilość gwarantuje kremówce aksamitną konsystencję oraz niepowtarzalny, mleczno-maślany smak, idealny do wszelkiego rodzaju domowych deserów.

ILE KALORII W ŁYŻCE

śmietana 12% – 24 kcal

śmietana 18% – 46 kcal

śmietana 30% – 58 kcal

JAK DŁUGO PRZECHOWYWAĆ

śmietana świeża – 4-6 dni w lodówce

śmietana UHT – 6 tygodni poza lodówką

Jak ubijać

Schłodź kremówkę w lodówce przez pół godziny, wtedy ubije się szybciej i na sztywno. W razie potrzeby możesz wzmocnić śmietanę żelatyną rozpuszczoną w ciepłej wodzie (na 1/2 litra śmietany dwie łyżeczki żelatyny). Wtedy dekoracja na galaretce utrzyma się dłużej. Bita śmietana będzie też gęstsza, jeśli osłodzisz ją miodem zamiast cukrem.

TEKST: MC; FOT.: STOCKFOOD (5)

Przyślij przepis i zarabiaj z nami

Czekamy na Wasze przepisy z dołączonym kuponem zgłoszeniowym ze strony www.kropkatv.pl oraz opcjonalnie z dobrej jakości zdjęciami (jedno zdjęcie min. 250 KB). Jeśli Twój przepis zostanie wydrukowany wraz ze zdjęciem, otrzymasz od nas **80 zł**, jeśli bez zdjęcia – **50 zł**. Przysyłajcie je do nas pocztą na adres redakcji lub e-mailem – **przepis@kropkatv.pl**. Nagrody wysyłamy w ciągu 30 dni od momentu pojawienia się „Kuchni i kropki!" w sklepach.

Zespół **KUCHNIA** i kropka!

Słodka tajemnica

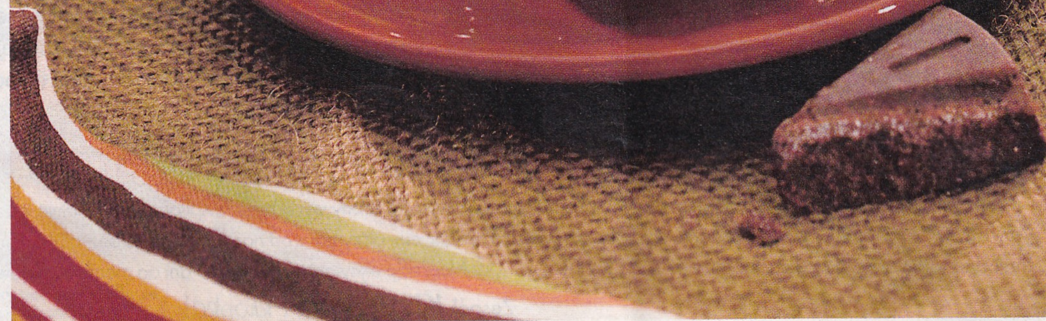
Zimą rzadziej chce nam się wychodzić z domu, za to częściej miewamy ochotę na coś słodkiego, a skoro za oknem mróz – z przyjemnością sięgamy po ciepły, rozgrzewający deser. Może nim być gorąca czekolada albo pieczone jabłko. Przedstawiamy kilka propozycji deserów na zimowe dni.

Gorąca czekolada

W mroźne dni często czujemy się zmęczeni i ospali, nietrudno wtedy także o przeziębienie. Najlepszym smacznym sposobem w tej sytuacji jest czekolada! Powoduje ona wzrost poziomu serotoniny oraz endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Działają one pobudzająco i pomagają uchronić przed złym nastrojem, a nawet depresją. Czekolada jest także cennym źródłem wielu witamin i minerałów, w tym magnezu, wapnia czy żelaza.

Podajemy ją rozpuszczoną, bardzo gorącą. Możemy wzbogacić jej smak przyprawami, które wzmocnią jej działanie. Jeśli dodamy szczyptę kardamonu, zmniejszy to kaszel, osłabi ataki wirusów oraz zapobiegnie niestrawności. Ekscentrycznym dodatkiem jest papryczka chili, która w połączeniu z czekoladą poprawia trawienie. Rozgrzewająco działa też dodany do czekolady sproszkowany imbir.





Migdałowe crumble

Wyrafinowanym deserem, idealnym na zimowe wieczory jest crumble. To owoce zapiekane pod kruszonką z migdałów.

Sześć soczystych jabłek pokrój na małe kawałki i ułóż w misce. Polej je dość dużym kieliszkiem likieru amaretto i posyp połową szklanki cukru. Dodaj opakowanie suszonej żurawiny i odstaw na chwilę. W tym czasie na rozgrzanej patelni upraż na złoty kolor płatki migdałowe. Odsącz jabłka i żurawinę (nie wylewaj likieru!). Na patelni rozpuść masło, dodaj jabłka i smaż je około minuty. Następnie dodaj znów pół szklanki cukru i smaż kolejną minutę, aby cukier mógł się lekko skarmelizować. Wlej likier z powrotem do jabłek i smaż deser około 4 minut, aby alkohol lekko odparował. Potem dodaj 60 g migdałów i smaż całość kolejną minutę.

Przygotuj kruszonkę. 60 g migdałów, 80 g masła, mąkę i 1 łyżkę cukru miksuj do uzyskania konsystencji bułki tartej. Żaroodporne naczynie wysmaruj masłem i obsyp otrębami albo kaszą manną. Przełóż jabłka do naczynia i posyp kruszonką. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 200 stopni C przez 10-15 minut, aż kruszonka nabierze złotego koloru. Crumble podajemy od razu, polane likierem albo z gałką lodów waniliowych.

TEKST: IWONA BALCERAK; FOT.: STOCKFOOD (6)

Rozgrzewająca nalewka

Doskonałym dodatkiem do zimowych deserów są nalewki. Nie tylko rozgrzewają, ale pobudzają ciało i zmysły. Do dość łatwych w przygotowaniu deserów należy zimowa mieszanka owocowa.

Paczkę mrożonych mieszanych owoców, np. malin, wiśni, truskawek i porzeczek (500 g), włóż na 15 minut do kuchenki mikrofalowej. Rozmrożone owoce posyp 4 łyżkami brązowego cukru i zalej 100 ml nalewki owocowej, np. wiśniowej. Danie podziel na 4 porcje i podaj w kompotierkach.

Rozgrzewającym deserem mogą być także… lody, ale trzeba je odpowiednio urozmaicić. Do pucharka włóż 2 gałki ulubionych lodów, np. truskawkowych. Posyp je łyżeczką kakao i polej kieliszkiem nalewki wiśniowej. Aby smak był jeszcze bardziej egzotyczny, można dodać kieliszek likieru kawowego lub ajerkoniaku. To deser tylko dla dorosłych!

Słodkie zimowe wieczory

Francuskie ciasteczka z brzoskwiniami

40 min | łatwe | 2 (4 ciasteczka) | 7 zł

› 4 połówki brzoskwiń z puszki › 1/3 opakowania ciasta francuskiego › 1 jajko › cukier puder › 1/2 szklanki mrożonych wiśni lub czerwonych porzeczek › 1 łyżka cukru

1. Owoce rozmroź na sicie w temperaturze pokojowej.
2. Płat ciasta rozmroź. Lekko rozwałkuj. Wytnij cztery trójkąty. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Osączone brzoskwinie ponacinaj wzdłuż.
4. Rozmrożone wiśnie lub porzeczki wymieszaj z cukrem.
5. Na każdym trójkącie ciasta ułóż porcję wiśni lub porzeczek. Przykryj je brzoskwiniami, lekko rozsuwając części, aby powstał wachlarzyk.
6. Jajko roztrzep z łyżką wody. Posmaruj ciasto i brzoskwinie.
7. Piecz 15-20 minut w temperaturze 220 stopni C. Ostudzone oprósz cukrem pudrem.

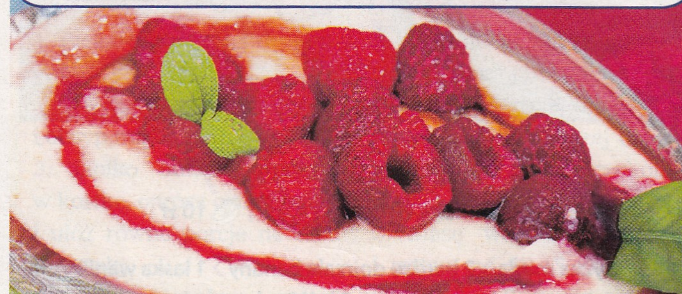
Winna gruszka

30 min | łatwe | 2 | 7 zł

› 2 twarde gruszki › 2 szklanki deserowego czerwonego wina › 4 łyżki cukru › 1 laska cynamonu › 1 gwiazdka anyżu › 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu › 1 łyżeczka świeżo startego imbiru › 2 goździki

1. Wino wlej do wąskiego garnka, dodaj cynamon, kardamon, anyż, imbir, goździki i cukier, zagotuj.
2. Gruszki obierz. Pozostaw ogonek.
3. Włóż gruszki do wina i gotuj wszystko na małym ogniu ok. 15 minut. W czasie gotowania można je obrócić.
4. Gruszki wyjmij z garnka i odłóż do ostygnięcia.
5. Wino gotuj jeszcze przez chwilę, aby uzyskać syrop.
6. Polej gruszki winnym syropem i udekoruj żurawiną lub gałką lodów.





Kaszka manna z malinami i żurawiną

15 min | łatwe | 2 | 7 zł

› 300 ml mleka › 1 łyżeczka masła › 3 łyżki kaszy manny › 1 łyżeczka miodu › 150 g malin mrożonych lub świeżych › 2 łyżki suszonej żurawiny

1. Maliny wyjmij z zamrażalnika i rozmroź w temperaturze pokojowej.
2. Połowę rozmrożonych malin przetrzyj przez drobne sitko.
3. Mleko zagotuj z masłem. Wsyp powoli kaszę i na małym gazie energicznie mieszaj płyn, aż zgęstnieje.
4. Dodaj suszoną żurawinę, miód i przetarte maliny, wymieszaj.
5. Przelej do pucharków i udekoruj pozostałymi malinami.

 wegetariańska  ostra  niskokaloryczna  sycąca

Przepisy redakcji



Deser bananowy

30-40 min | łatwe | 2 | 10 zł

› 1 łyżka masła › 2 bardzo dojrzałe banany › 1 laska wanilii › 1 pomarańcza › 2 jajka › 2 łyżki cukru trzcinowego › 20 ml ciemnego rumu › 70 ml kremowej śmietanki

1. Nagrzej piekarnik do temperatury 210 stopni C.
2. Płaską żaroodporną formę wysmaruj masłem.
3. Banany obierz, przekrój wzdłuż na pół i ułóż w formie.
4. Wanilię przekrój wzdłuż i łyżeczką wydłub czarne, lepkie pestki.
5. Pomarańczę umyj w gorącej wodzie i osusz. Na drobnej tarce zetrzyj skórkę. Z pomarańczy wyciśnij sok.
6. Jajka z cukrem ubij mikserem na gładką masę. Dodaj wanilię, skórkę i sok z pomarańczy, rum oraz śmietankę. Zmiksuj.
7. Polej przygotowanym kremem banany i wstaw do piekarnika na 15-20 minut.
8. Gotowy deser wyjmij z piekarnika, gdy się zrumieni na złoty kolor. Poczekaj, aż trochę przestygnie. Podawaj na ciepło.

Jabłka możesz nadziać także konfiturą, orzechami włoskimi, migdałami, figami – wszystko zależy od Twojej inwencji.

Pieczone jabłko z cynamonem i miodem

30-40 min | bardzo łatwe | 2 | 5 zł

› 2 jabłka › cynamon › płynny miód › suszone owoce (rodzynki, żurawina)

1. Piekarnik nagrzej do temperatury 180 stopni C.
2. Jabłka dokładnie umyj. Odetnij część z ogonkiem na 1/3 wysokości od góry. Łyżeczką wydrąż gniazda nasienne.
3. Wlej do wydrążonych jabłek po łyżeczce miodu, wrzuć kilka rodzynek lub suszonych żurawin, posyp cynamonem. Przykryj odciętą częścią i piecz 15-20 minut.





Aromatyczny jesienny deser z owocami i kruszonką

30 min | łatwe | 2 | 5 zł

› 250 g mrożonych śliwek bez pestek › 25 g masła › 1-2 łyżki mąki › 1 łyżka cukru › 1 cukier wanilinowy › 1-2 łyżki mielonych migdałów › cukier puder do smaku (opcjonalnie)

1. Śliwki rozmroź i pokrój na ćwiartki.
2. Kokilki wysmaruj masłem.
3. Z masła, mąki, cukru, migdałów i cukru wanilinowego zagnieć kruszonkę.
4. Śliwki ułóż w kokilkach do zapiekania i posyp kruszonką.
5. Wstaw do nagrzanego do temperatury 200 stopni C piekarnika. Piecz 15-20 minut.

Doskonałym dodatkiem do zimowego deseru będzie świeżo zaparzona ulubiona herbata – czarna, zielona lub owocowa.

Sufleciki czekoladowe z jabłkiem

30 min | łatwe | 2 | 8-10 zł

› 50 g masła › 1 łyżeczka masła do wysmarowania foremek › 1 łyżka mielonych migdałów › 100 g ciemnej czekolady › 1 żółtko › 1 jajko › 3 łyżki cukru pudru › 4 łyżki likieru (np. Baileys) › 1 jabłko › cynamon › chili

1. Piekarnik nagrzej do temperatury 220 stopni C.
2. Foremki wysmaruj masłem i obsyp migdałami.
3. Jabłko obierz i pokrój w kostkę, oprósz cynamonem i ułóż równe porcje na dnie foremek.
4. Czekoladę połam i razem z masłem rozpuść w kąpieli wodnej.
5. Ubij żółtko i jajko z cukrem pudrem na puszysty krem. Bardzo delikatnie, aby piana nie opadła, wymieszaj drewnianą łyżką z masą czekoladową i likierem.
6. Masę wlej do foremek i wstaw na 10-15 minut do piekarnika. Sufleciki powinny urosnąć, a na wierzchu utworzy się skorupka.



FOT.: I. BALCERAK (7)

 wegetariańska  ostra  niskokaloryczna  sycąca

Nie ma jak domowe frytki

Wydawałoby się, że frytki to specjał amerykański. W końcu podaje się je w każdym fast foodzie. Tymczasem pokrojone w słupki i smażone w głębokim oleju ziemniaki przygotowano po raz pierwszy w Europie. Od lat trwa dyskusja, czy był to pomysł belgijski (jak uważa wielu), czy francuski (i stąd po angielsku frytki to „french fries").

Choć są kaloryczne, to większość z nas je uwielbia. Nic dziwnego. Smaczne, chrupiące, z pysznymi dodatkami. Możesz przyrządzić je w domu.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów mrożonych frytek. Karbowane, proste, długie i w normalnym rozmiarze, można je smażyć na patelni albo przyrządzić w piekarniku. Większość jest smaczna, ale oczywiście najlepsze są te domowe. Tę niedrogą potrawę może przygotować każdy. Przeczytaj, co zrobić, by Twoje frytki smakowały wyśmienicie.

Domowe pieczone frytki

› 1 kg ziemniaków › 2 łyżki ziół prowansalskich › sól morska › olej

Ziemniaki obierz, umyj, pokrój w słupki, opłucz pod zimną wodą i odłóż na papierowy ręcznik. Dokładnie je osącz. Muszą być zupełnie suche. Następnie ułóż je na płaskiej blaszce, polej olejem i posyp ziołami prowansalskimi. Piecz w nagrzanym do 200 stopni C piekarniku, aż będą rumiane. Od czasu do czasu możesz potrząsnąć blaszką.

Z czym podaje się frytki na świecie

W Polsce dominuje keczup. W Belgii natomiast można dostać frytki z majonezem, keczupem curry, sosem z piklami lub fritessaus – lżejszą wersją majonezu. W Kanadzie jada się poutine, czyli frytki zanurzone w sosie pieczeniowym i pokryte grudkami wiejskiego sera. Natomiast w Japonii serwuje się frytki z saszetką zawierającą m.in. przyprawy, sezam, wodorosty oraz sól.



Frytki z ziołami

› 4 duże ziemniaki › 3 łyżeczki tymianku › 3 łyżeczki estragonu › 1 łyżeczka słodkiej papryki › 3 łyżki oleju › sól

Ziemniaki obierz, umyj, pokrój w słupki, opłucz pod zimną wodą i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Następnie wrzuć je do miski, polej olejem i posyp przyprawami. Dokładnie wymieszaj i odstaw na kilkanaście minut. Ułóż na blaszce i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni C na rumiano.







Do smażenia frytek używa się sporo oleju i potem szkoda go tak po prostu wylać. Jednak nie zlewaj go i nie używaj ponownie. Specjaliści radzą, by do smażenia frytek używać frytury, specjalnego tłuszczu o dużej odporności na działanie wysokiej temperatury, przeznaczonego właśnie do smażenia frytek, pączków i faworków.

TEKST: WMS; FOT.: STOCKFOOD (5)

Przepisy Czytelników DANIA

Domowe przysmaki



Klops faszerowany kaszą gryczaną i grzybami

› 60 dag mieszanego mielonego mięsa › 20 dag grzybów suszonych › 1 jajko › 1 czerstwa bułka › 1 torebka kaszy gryczanej › 1 cebula › 2 łyżki masła › sól › pieprz › 3/4 szklanki śmietany 18% › 1 łyżeczka mąki › 1 łyżka bułki tartej



Agnieszka Rybak
PRUSZCZ GDAŃSKI

1. Grzyby zamocz na kilka godzin lub na całą noc w dwóch szklankach wody. Następnie ugotuj w tej samej wodzie, osącz i posiekaj. Wywar z grzybów dalej gotuj, a gdy zostanie go około szklanki, dodaj kaszę, posiekane grzyby, 1 łyżkę masła i sól. Cebulę posiekaj, podsmaż na maśle i wymieszaj z ugotowaną kaszą, w razie potrzeby dopraw solą.
2. Kajzerkę namocz, odciśnij, połącz z mielonym mięsem, jajkiem, solą i pieprzem. Powstałą masę dokładnie wyrób.
3. Mięso rozłóż na posypanej bułką tartą desce, uformuj kwadrat o wymiarach 25x15 cm. Na środku połóż doprawioną kaszę, zwiń mięso i połącz jego brzegi. Przełóż na folię aluminiową, zawiń i włóż do naczynia żaroodpornego.
4. Wstaw naczynie na 30 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni C. Po tym czasie wymieszaj śmietanę z mąką i polej nią odwinięty z folii klops. Piecz jeszcze około pół godziny w tej samej temperaturze. Podawaj na gorąco lub na zimno.

swój przepis wyślij na **przepis@kropkatv.pl**



Placuszki po diabelsku

› 1 kg ziemniaków › 3 łyżki mąki › 1 jajko › 3 cebule › 50 dag karkówki › 1 czerwona papryka › 1 żółta papryka › 3 małe papryczki chili › 30 dag pieczarek › 3 ogórki kiszone › 1 puszka koncentratu pomidorowego › olej do smażenia › sól › pieprz

1. Ziemniaki i cebulę obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Dodaj jajko i mąkę. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj i dopraw solą oraz pieprzem. Rozgrzej olej i smaż placki o średnicy patelni na złoty kolor z obu stron.

2. Mięso umyj, osusz papierowym ręcznikiem, pokrój w kostkę, oprósz solą i pieprzem i podsmaż na oleju.

3. Pieczarki oczyść, opłucz, osusz i pokrój na małe kawałki. Paprykę umyj, przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę, podobnie jak cebule i ogórki.

4. Pieczarki i warzywa wrzuć do mięsa, dodaj przecier pomidorowy i dopraw do smaku. Duś tak długo, aż mięso będzie miękkie.

5. Połóż farsz na każdy placek i złóż go na pół.

Maria Koper
KORONOWO







Rolada szpinakowa

› 1 filet z piersi kurczaka Świat Drobiu › 1 opakowanie szpinaku Mroźna Kraina › ciasto francuskie › śmietana 30% › 1 serek topiony Toppi

1. Szpinak przygotuj według przepisu na opakowaniu.

2. Serek topiony rozpuść w śmietanie 30%, dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i duś na małym ogniu.

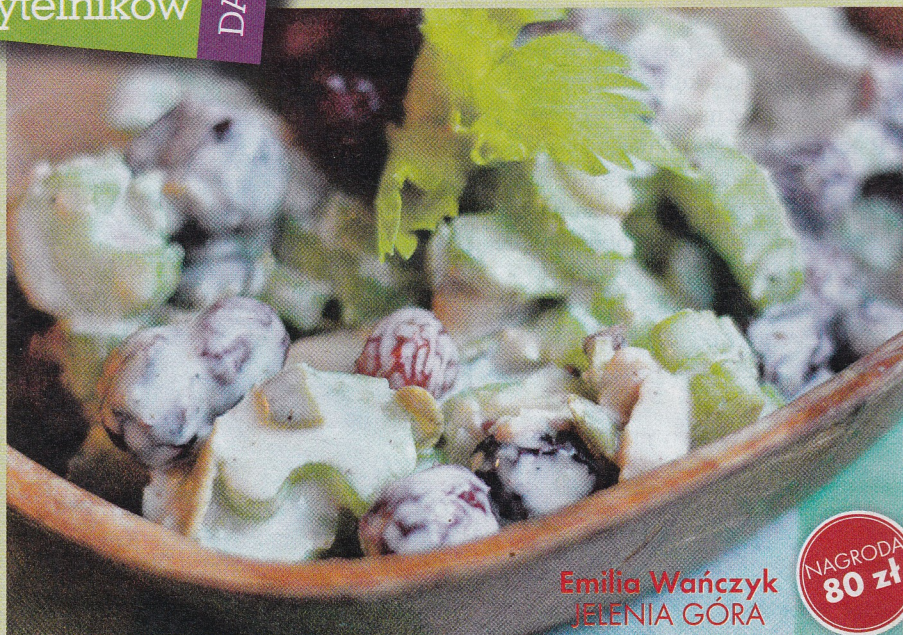
3. Wlej sos serowy z filetem do szpinaku, wymieszaj i wystudź. Ułóż farsz na cieście francuskim i zwiń roladę.

4. Piecz 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C.

Natalia Majchrzak
POZNAŃ



 wegetariańska  ostra  niskokaloryczna  sycąca





Wykwintna sałatka z selerem naciowym, żurawiną i kurczakiem



› 2 piersi z kurczaka › 5 gałązek selera naciowego › 6 łyżek suszonej żurawiny › 4 łyżki ziaren słonecznika › 4 łyżki jogurtu naturalnego › 2 łyżki majonezu › sól › pieprz

1. Piersi z kurczaka pokrój w kostkę i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Odcedź i poczekaj, aż ostygną.
2. Seler naciowy pokrój w kostkę. Dodaj go do ostudzonego kurczaka razem z żurawiną i słonecznikiem.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z majonezem i jogurtem naturalnym. Dopraw sałatkę solą i pieprzem.

Krem z kalarepy

› 1/2 kg kalarepy › 2 marchewki › 1 udko z kurczaka lub korpus › 1 pęczek włoszczyzny › sól › pieprz › 2 listki laurowe › 2 ząbki czosnku › 1/2 cebuli › 1 szklanka groszku ptysiowego lub grzanki › 1 łyżeczka cukru › sok z 1/2 cytryny › 4 ziemniaki › 2 łyżki śmietany 12% › 1 łyżka koperku

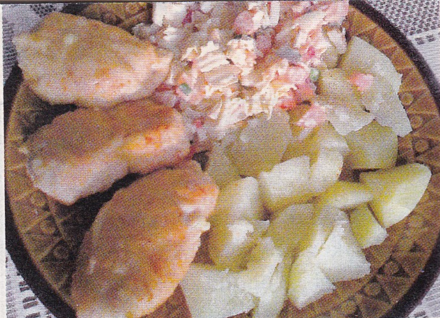
Rafał Nalikowski
SKĘPE



1. Wlej do garnka 1,5 litra wody, włóż włoszczyznę oraz listki laurowe i gotuj 20 minut. Przecedź wywar, dodaj udko, posól i gotuj 15 minut.
2. Umyte i obrane ziemniaki, kalarepę i marchew pokrój w kostkę, dodaj do wywaru i gotuj do miękkości.
3. Wyjmij udko, zmiksuj warzywa na krem, dodaj pieprz, śmietanę, sok z cytryny i posiekany koperek. Zagotuj.
4. Rozlej krem z kalarepy na talerze i posyp groszkiem ptysiowym lub grzankami.



swój przepis wyślij na **przepis@kropkatv.pl**





Faszerowane sznycle z indyka

z sałatką pekińską i ziemniakami

› 4 sznycle z indyka › 100 g suszonej żurawiny › 150 g żółtego sera › 4 łyżki masła › 100 ml oleju › 2 jajka › 100 g mąki › 150 g bułki tartej › sól › pieprz › 5-6 ziemniaków › 1 główka kapusty pekińskiej › 2 pomidory › 1 papryka › 1 ogórek zielony › 1 cebula dymka › 2 łyżki majonezu

1. Żurawinę namocz na pół godziny w przegotowanej wodzie. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Sznycle cienko rozbij.
2. Każdy płat mięsa posmaruj masłem i połóż na nim odsączoną żurawinę, na środku ułóż plaster żółtego sera. Mięso zwiń, by powstała roladka. Oprósz solą i pieprzem.
3. Roladki panieruj w mące, roztrzepanym jajku, a na końcu w bułce tartej. Usmaż na złoty kolor.
4. Kapustę pekińską umyj i poszatkuj. Pomidory, paprykę, ogórek i cebulę pokrój w kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj z majonezem i dopraw.



Aneta Skupień
ŁODYGOWICE

Kotlety z piersi kurczaka pod smakowitą kołderką



› 1 opakowanie piersi z kurczaka › 2 płaty papryki konserwowej › 2 ogórki konserwowe › 1 cebula › 1 opakowanie krojonego sera mozzarella z Biedronki › 1 jajko › bułka tarta › keczup › sól › pieprz › masło › słodka papryka w proszku

1. Piersi rozkrój wzdłuż na pół i rozbij lekko tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem, obtocz w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Odstaw na kilka minut.
2. Paprykę, ogórki i cebulę pokrój w kosteczkę. Cebulę podsmaż na maśle, a gdy się zeszkli, zestaw z ognia. Dodaj do niej pokrojone ogórki i paprykę. Polej warzywa 2-3 łyżkami keczupu i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz i smaż kotlety na jasnobrązowy kolor. Przewróć je na drugą stronę.
4. Na każdym kotlecie rozsmaruj paprykowo-ogórkową pastę. Posyp serem i szczyptą papryki.
5. Przykryj pokrywką i smaż, aż kotlety usmażą się od spodu, a ser całkowicie się rozpuści.

Patrycja Wołoszyn
RYBNIK





 wegetariańska  ostra  niskokaloryczna  sycąca



Krewetki ze świeżymi ziołami, pieczarkami, pomidorami i papryką

› 1 opakowanie mrożonych krewetek Black Tiger › 6 pomidorków koktajlowych › 250 g pieczarek › 1 mała czerwona papryczka chili › 2 ząbki czosnku › 1 cebula dymka › garść posiekanego szczypiorku i koperku › sól › pieprz › olej z pestek winogron Fairway › natka pietruszki

1. Krewetki rozmroź, obierz, opłucz i delikatnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. Czosnek obierz i posiekaj. Z papryczki chili usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Cebulę, zielone pędy dymki i koperek posiekaj. Pieczarki oczyść, umyj, obierz i pokrój w plasterki, a pomidory w kostkę.
3. Na dużej patelni rozgrzej olej z pestek winogron i wrzuć na niego krewetki. Smaż pół minuty, a następnie przewróć je na drugą stronę. Dodaj czosnek, papryczkę chili, pieczarki, cebulę, pomidory i zioła. Smaż jeszcze chwilę, a na koniec dopraw solą i pieprzem.
4. Gotową potrawę udekoruj natką pietruszki.

Krzysztof Świątkowski
JANIKOWO

NAGRODA 80 zł

Sałatka brokułowa z serem rokpol

› 1 brokuł › 2 pomidory lub kilka pomidorków koktajlowych › 10 dag sera rokpol › 3 ogórki konserwowe › 1 czerwona cebula
Sos: › 1 mały jogurt naturalny › 1 łyżka majonezu (najlepiej Winiary) › wegeta › pieprz › szczypta cukru › 3 ząbki czosnku

1. Brokuł ugotuj al dente, ostudź i podziel na małe różyczki. Pomidory pokrój w kostkę (koktajlowe na połówki), ogórek w półksiężyce, a cebulę w piórka. Ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach lub drobno pokrusz. Połącz wszystkie składniki sałatki.
2. Jogurt, majonez, czosnek i dodatki dokładnie wymieszaj, by powstał sos.
3. Sałatkę polej sosem i wymieszaj. Odstaw na pół godziny, by jej składniki przesiąknęły swoimi aromatami.

Sebastian Zdanowski
MYSŁOWICE

NAGRODA 80 zł





Ribollita, toskańska zupa fasolowa

› 1/2 kg białej fasoli › 2 cebule › 2-3 ząbki czosnku › 1 marchew › 1 por › kawałek selera › 1/2 łyżeczki rozmarynu › szczypta papryczki chili › oliwa › 1 l bulionu wołowego › 1/2 łyżeczki tymianku › 150 g bagietki › 3 łyżki tartego parmezanu › sól › pieprz

1. Fasolę namocz w zimnej wodzie na całą noc, osącz.
2. Pokrój w kostkę 1 cebulę i 1 ząbek czosnku i uduś na 2 łyżkach oliwy. Dodaj fasolę i pokrojoną w plastry marchew oraz por i seler.
3. Wlej do garnka bulion, dodaj rozmaryn i chili. Gotuj pod przykryciem około 50 minut.
4. Ząbek czosnku przeciśnij przez praskę, cebulę pokrój w cienkie krążki lub w kostkę.
5. Dopraw 80 ml oliwy, czosnkiem i tymiankiem.
6. Bagietkę pokrój na kromki i ułóż na blasze do pieczenia. Posyp je cebulą i parmezanem, posmaruj oliwą. Zapiekaj przez 5 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C.
7. Zupę dopraw pozostałymi przyprawami, solą, pieprzem i oliwą. Podawaj z grzankami z bagietki.

Sylwia Wójcik
WIELKA WIEŚ

NAGRODA 80 zł

Zapiekanka z łososiem

› 9 średnich ziemniaków › 500 g filetu z łososia › 1 brokuł › 450 g dyni › 1 cebula › 2 ząbki czosnku › 1 łyżeczka estragonu › 1 łyżeczka majeranku › 1 łyżeczka curry › 1 łyżeczka cynamonu › sól › pieprz › olej › 1 szklanka bulionu › 4 łyżki śmietany

1. Obrane ziemniaki pokrój w plasterki. Dodaj curry, majeranek, 1 ząbek czosnku (plasterki), łyżkę oleju, sól i pieprz. Odstaw.
2. Brokuł podziel na różyczki, dynię obierz i pokrój w kostkę. Dodaj estragon, cynamon, łyżkę oleju, sól i pieprz. Wymieszaj i odstaw.
3. Łososia pokrój w dużą kostkę i marynuj 15 minut w oleju, soli, pieprzu i czosnku.
4. Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem. Cebulę pokrój w półplasterki.
5. Ziemniaki podziel na trzy części. Układaj warstwy: ziemniaki, połowa dyni z brokułem i połowa cebuli, ziemniaki, ryba i reszta dyni, brokułu i cebuli, ziemniaki. Zalej bulionem połączonym ze śmietaną. Zapiekaj 45 minut w temperaturze 200 stopni C.

Magdalena Kulesz
ZGIERZ

NAGRODA 80 zł



 wegetariańska  ostra  niskokaloryczna  sycąca

Desery na co dzień i od święta

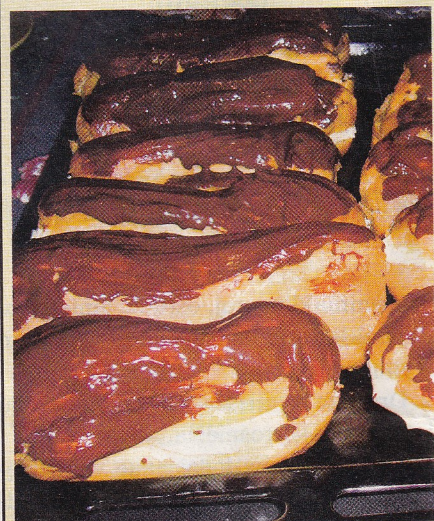
Łukasz Baryła
NOWE CZARNOWO

NAGRODA 100 zł PRZEPIS TYGODNIA

Czekoladowa pychota

Biszkopt: › 6 jaj › 6 łyżek cukru › 3 czubate łyżki mąki tortowej › 2 łyżki kakao › 1 mały proszek do pieczenia › 2 łyżki oleju › 1 łyżka octu
Krem: › 1/2 l mleka › 2 łyżki mąki ziemniaczanej › 2 łyżki Mąki Babuni z Biedronki › 1 duży cukier wanilinowy › 1 szklanka cukru › 1/2 kostki margaryny › 1/2 kostki masła › 4 banany › konfitura z czarnej porzeczki (niskosłodzona)
Polewa: 1/2 kostki margaryny › 3 łyżki cukru › 4 łyżki mleka › 2 łyżki kakao › 1/2 czekolady gorzkiej Magnetic

1. **Biszkopt:** Białka ubij na pianę. Dodawaj po jednej łyżce cukru, a następnie po jednym żółtku, ubijając. Wsyp mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia. Wlej olej i wymieszaj, a na koniec dodaj ocet. Piecz 35 minut w temperaturze 175 stopni C.
2. **Krem:** Mleko połącz z cukrem, cukrem wanilinowym, Mąką Babuni oraz ziemniaczaną i ugotuj budyń. Po wystygnięciu utrzyj z margaryną i masłem.
3. Biszkopt przekrój na pół. Dolną warstwę posmaruj konfiturą, a następnie połową kremu budyniowego. Przykryj drugą częścią ciasta, posmaruj resztą kremu, a na wierzchu ułóż banany w plastrach.
4. **Polewa:** Rozpuść składniki, ale nie doprowadzaj do wrzenia. Polej ciasto.



Eklerki

Ciasto: › 1 kostka margaryny › 1 szklanka mąki › 1 szklanka wody › 1 łyżeczka proszku do pieczenia › 4 jajka

Krem budyniowy: › 2 łyżki mąki ziemniaczanej › 2 łyżki mąki pszennej › 1 szklanka cukru › 1 cukier wanilinowy › 1/2 litra mleka

1. **Ciasto:** Zagotuj w garnku wodę z margaryną, wsyp mąkę, zmniejsz gaz i mieszaj, aż ciasto będzie szkliste. Pod koniec wsyp 1 łyżeczkę proszku do pieczenia.
2. Zdejmij garnek z gazu. Do ciepłego ciasta dodawaj po jednym jajku, miksując, aby powstała jednolita masa. Odstaw na pół godziny.
3. Uformuj eklerki za pomocą szprycy. Upiecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C. Gdyby zbyt wyrastały, zmniejsz temperaturę o ok. 20 stopni C. Piecz 45 minut, susz 15 minut.
4. **Krem:** Z podanych składników ugotuj budyń. Po ostygnięciu zmiksuj z margaryną. Każdy eklerek przełóż kremem i polej gotową polewą czekoladową.

Sylwia Dancewicz
JELCZ-LASKOWICE

NAGRODA **80 zł**

Nowy konkurs!

Drodzy Czytelnicy!

Przysyłajcie do nas swoje sprawdzone porady kulinarne i triki, które stosujecie podczas gotowania. Wiecie np., co zrobić, by sernik nie opadał, a wołowina dusiła się szybciej?
Piszcie na przepis@kropkatv.pl i na adres redakcji!

Najlepsze porady wydrukujemy w **Kuchni i kropce!** i przyznamy nagrody w wysokości **50 zł**



Co tydzień będziemy wybierać **najlepszy przepis numeru**! Jego autor dostanie nagrodę w wysokości **100 zł**, a zdjęcia do przepisu znajdą się na okładce „Kuchni i kropki!” i na naszej stronie na Facebooku!



Sernik z budyniem czekoladowym

Kruche ciasto: › 2 szklanki mąki pszennej › 2 łyżeczki proszku do pieczenia › 1/2 kostki margaryny Kasia (12,5 dag) › 1/2 szklanki cukru › 2 jajka › 1 żółtko
Masa budyniowa: › 1 l mleka › 3 budynie czekoladowe
Dodatkowo: › 10 dag rodzynek
Masa serowa: › 1/2 kostki margaryny Kasia (12,5 dag) › 1/2 szklanki cukru › 4 serki waniliowe › 3 jajka › 1 białko › 1 budyń śmietankowy
Polewa: › 1/2 szklanki cukru › 1/2 szklanki wody › 3 łyżki kakao › 1/2 kostki masła

1. Do miski wsyp mąkę pszenną i proszek do pieczenia. Dodaj margarynę, cukier, jajka i żółtko. Wszystkie składniki posiekaj nożem i zagnieć kruche ciasto.
2. Prostokątną formę 25x36 cm wyłóż papierem do pieczenia, a następnie ułóż na nim kruche ciasto.
3. Połowę mleka zagotuj, a w pozostałym rozmieszaj budynie czekoladowe. Wlej do gotującego się mleka i ugotuj gęsty budyń.
4. Gorący budyń wylej na surowe kruche ciasto, posyp rodzynkami i pozostaw do ostudzenia.
5. Margarynę utrzyj na puszystą masę z żółtkami i cukrem. Dodaj serki waniliowe i budyń śmietankowy w proszku. Na koniec połącz masę z ubitą na sztywną pianą z białka.
6. Masę serową wyłóż na ostudzony budyń.
7. Włóż formę do nagrzanego piekarnika. Piecz około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.
8. Rozpuść składniki polewy, ale nie gotuj. Przestudzoną polewą polej sernik.

Ewelina Wrońska
BABIENICA

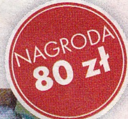


Pączki

Składniki na 50-60 sztuk
› 1 kg ziemniaków › 1 szklanka cukru › 1/2 kostki margaryny › 1 kostka drożdży › 2 łyżki cukru › 4 jajka › 3 łyżki octu › 1 kg mąki › 250-300 g twardej marmolady › cukier puder › olej

1. Ziemniaki ugotuj, ostudź, zmiel. Dodaj cukier oraz margarynę i wszystko wymieszaj.
2. Drożdże wymieszaj z 2 łyżkami cukru i zostaw do wyrośnięcia.
3. Do ziemniaków dodaj mąkę, wyrośnięte drożdże, ocet, 4 żółtka, a na końcu białka ubite na sztywną pianę. Wszystko wymieszaj na jednolitą masę. Zostaw do wyrośnięcia.
4. Z ciasta formuj pączki i nadziewaj je marmoladą. Poczekaj, aż wyrosną, a następnie smaż na rozgrzanym oleju (przynajmniej 1/3 garnka) z obu stron.

Agnieszka Jastrzębska
KĘTRZYN





swój przepis wyślij na **przepis@kropkatv.pl**

Musli
z jabłkiem i bananem

Składniki:

- 1 banan
- 1 jabłko
- 1 opakowanie musli
- 1 opakowanie jogurtu (pojemność 400 g)

Sposób przygotowania:

Banana obieramy ze skórki i kroimy na plasterki, jabłka kroimy na drobne plasterki. Do miseczki wsypujemy kilka łyżek musli, dodajemy owoce i całość zalewamy jogurtem.

Smacznego!

Biedronka poleca:



Zdrowe śniadanie

